

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik setelah penyuluhan menggunakan media poster lebih baik dibandingkan dengan pengetahuan sebelumnya.
2. Pengetahuan siswa tentang makanan *fast food* setelah penyuluhan menggunakan media poster lebih baik dibandingkan dengan pengetahuan sebelumnya.
3. Penyuluhan dengan media poster lebih epektif meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan pengetahuan makanan *fast food* pada siswa remaja gemuk kelas VII di SMPN 1 dan 6 Yogyakarta.

#### B. Saran

1. Bagi SMP N 1 dan 6 Kota Yogyakarta

Dapat memberikan informasi mengenai kesehatan terutama aktivitas fisik dan makanan *fast food* secara berkala dan dapat menggunakan media poster sebagai media penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik dan makanan *fast food*.

2. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya terutama terkait dengan media penyuluhan dibidang gizi.

b. Melakukan penelitian mengenai penggunaan poster dengan melibatkan variabel lain selain pengetahuan contohnya variabel sikap dan perilaku.

### 3. Bagi Jurusan Gizi

Dapat memanfaatkan media poster sebagai media penyuluhan dan pembelajaran dalam kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi terkait aktifitas fisik dan makanan *fast food*.